



# Teknologi Pengolahan Jamur Tiram

KEMENTERIAN PERTANIAN  
BALAI PENGAJIAN TEKNOLOGI PERTANIAN  
JAWA TIMUR  
2013

Website : <http://jatim.litbang.deptan.go.id>

## TEKNOLOGI PENGOLAHAN JAMUR TIRAM

Jamur tiram merupakan jenis sayuran yang biasa dibudidayakan menggunakan media tanam tertentu selain tanah seperti jerami, serbuk kayu, sekam, dll. Bila dibandingkan dengan sayuran lain jamur mempunyai kelebihan antara lain bebas bahan kimia (pupuk kimia, insektisida, fungisida, dll), mengandung protein, karbohidrat, serat, dan kalori tinggi, namun rendah lemak. Selain itu teksturnya yang khas menjadikan jamur tiram berpotensi diolah menjadi berbagai macam olahan maupun masakan yang lezat.

Tabel 1. Kandungan Gizi Berbagai Sayuran

Bahan	Prot (%)	Lemak (%)	KH (%)	Serat (%)	Kalori (kgCal)
J. tiram	30,4	2,2	57,6	8,7	345
J.kuping	7,7	0,8	87,6	14,6	347
J.merang	16,0	0,9	64,5	4,0	274
Bayam	3,5	0,5	6,5	-	36
Kcg panjang	2,7	0,3	7,8	-	44
Kangkung	3,6	0,3	5,4	-	29
Sawi	2,3	0,3	4,0	-	22
Wortel	1,2	0,3	9,3	-	42

Sumber: Crisan dan Sands di dalam Suriawiria, 1997.

Jamur tiram putih sudah banyak dibudidayakan di Indonesia, diantaranya yaitu jamur tiram jenis Florida dan Oystern. Kedua jenis jamur tiram tersebut dapat dibedakan dari bentuk tudungnya. Tudung jamur tiram Florida melebar seperti payung, sedangkan tudung jamur tiram Oystern menguncup seperti terompet.



**Gambar 1.** Jamur Tiram Putih Florida



**Gambar 2.** Jamur Tiram Putih Oystern

Umumnya sayuran mempunyai daya simpan pendek, hal ini disebabkan karena kadar airnya yang tinggi, demikian juga jamur tiram putih. Lebih dari 2 hari, jamur tiram jamur putih yang dikemas dalam kemasan plastic PP/PE pada suhu ruang, mulai mengalami penurunan kualitas seperti cepat berubah warna (biasanya menguning), berair, tubuh jamur mudah terlepas dari batangnya. Oleh sebab itu, pemanenan jamur tiram bisanya dilakukan pada pagi/sore hari atau mendekati waktu pemasaran. Sedangkan untuk pengiriman jarak jauh, setelah proses pengemasan, jamur dimasukkan ke dalam keranjang, dan diberikan kembang es untukantisipasi terhadap peningkatan suhu selama dalam proses pengangkutan.



**Gambar 3.** Pengemasan Jamur Tiram Putih



# PENGOLAHAN JAMUR TIRAM

## 1. PEMILIHAN BAHAN BAKU

Berdasarkan karakternya, jamur tiram Florida strukturnya masih cukup kuat walaupun telah disimpan dalam lemari es, sehingga sangat cocok untuk jenis sayuran, maupun untuk jenis olahan seperti kripi jamur atau jamur goreng. Sedangkan jamur tiram jenis oyster lebih banyak dimanfaatkan untuk olahan, seperti nugget. Walaupun demikian semua jenis jamur tiram dapat diolah menjadi berbagai olahan. Semua jenis produk olahan jamur tiram akan optimal mutunya, baik rasa, tekstur maupun penampilan bila menggunakan jamur tiram yang masih segar atau tidak layu/kering akibat penyimpanan yang terlalu lama.

## 2. PRODUK OLAHAN JAMUR TIRAM

Jamur tiram jenis sayuran yang cocok dijadikan bahan baku maupun campuran aneka olahan/laukpauk seperti tumis, sup, mie, pepes, orak-arik jamur tiram, dadar gulung, jamur tiram ala kentucky, pizza, lumpia, burger, dll. Berikut ini resep dan cara pembuatan beberapa olahan berbahan baku jamur tiram:

### a. Nugget Jamur Tiram

Bahan-bahan: 500 gr jamur dikukus dan digiling, 75 gr bawang merah/bombay dihaluskan, 5 lbr roti tawar tanpa kulit, 150 ml susu cair, 2 butir telur, putih telur dan tepung panir secukupnya, minyak goreng, bumbu sesuai selera (kaldu instant atau campuran garam, merica dan bubuk pala).

Cara membuatnya sebagai berikut: Haluskan roti tawar dengan mencampurkan susu cair. Aduk rata roti dan jamur hingga halus. Tambahkan kocokan telur, bawang bombay dan bumbu. Masukkan adonan ke dalam loyang yang

5

dialasi plastik. Kukus adonan selama 20 menit, lalu angkat dan dinginkan. Iris adonan bentuk kubus atau sesuai selera. Celupkan potongan adonan ke dalam putih telur, gulingkan dalam tepung panir. Simpan dalam lemari es hingga potongan adonan nugget mengeras (1-2 hari). Goreng nugget dan hidangkan ketika masih hangat

### **b. Sate Jamur Tiram**

Bahan-bahan pembuatan sate adalah : 500 gram jamur segar, 150 gram kacang tanah goreng, 5 siung bawang merah, bawang putih, garam, gula merah secukupnya, 4 buah cabai rawit, merica secukupnya.

Cara membuatnya adalah: Blanching (kukus) jamur tiram hingga lunak. Potong-potong jamur dan tusukan pada tusukan sate. Lumuri dengan campuran kecap dan merica kemudian, bakar di atas bara. Pembuatan bumbu sate jamur dengan menghaluskan dan mencampur kacang tanah dengan bahan-bahan lain seperti 2-3 siung bawang putih, sedikit garam, dan gula merah, air 150 cc aduk sampai rata. Tambahkan irisan bawang merah dan cabe rawit kukus. Hidangkan sate jamur tiram dengan dilumuri bumbu sate.

### **c. Jamur Tiram Krispi**

Bahan-bahan: Jamur tiram 300gr, minyak goreng, 1 sdm tepung terigu, 3 sdm tepung beras, 2 sdm tepung tapioka, 1 sdt bumbu kaldu instant, garam, bawang putih, ketumbar, putih telur secukupnya.

Cara pembuatan: jamur dicuci bersih dan peras, kemudian suwir-suwir memanjang, lumuri jamur dengan larutan bumbu (garam, bawang

putih, ketumbar, kaldu instant) dilanjutkan dengan putih telur. Kemudian masukkan potongan jamur ke dalam campuran tepung (tepung terigu, tepung beras, tepung tapioka), aduk sampai semua permukaan jamur tertutupi adonan tepung. Pelumuran jamur dalam putih telur dan campuran tepung dapat diulangi lagi untuk mendapatkan kulit jamur krispi yang lebih tebal dan krispi. Goreng jamur sampai kering di wajan dengan minyak yang banyak (deep frying). Angkat jamur setelah berwarna kecoklatan, tiriskan.

#### **d. Bakso Jamur Tiram**

Bahan-bahan: 500 g daging sapi, 500 g jamur tiram, 100 g tapioka, 100 g tepung aren,  $\frac{1}{2}$  bungkus tepung bakso, 1 butir telur, 5 g garam,  $\frac{1}{2}$  bks bumbu kaldu instan, 10 siung bawang putih goreng, 10 bawang merah goreng, dan  $\frac{1}{2}$  sdt merica. Cara pembuatannya adalah sebagai berikut: Semua bahan daging, jamur, telur, tapioka, tepung aren, tepung bakso, bawang putih, bawang goreng, merica, garam, digiling dengan menggunakan penggiling bakso. Jamur dicacah kasar (untuk bakso kasar) lalu campurkan dalam adonan bakso. Pencetakan bakso bentuk bulat, lalu rebus dalam air mendidih hingga bakso terapung.

*Disusun oleh: Ita Yustina*  
*Staf Kelji Pascapanen BPTP JATIM*